

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_11\_17



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - キャッチの意識
  - スタミナ強化

6

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 12	1	0' 35"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:07:00
Swim	100 × 3	1	1' 40"		E/H by50m	300	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		ドックパドル/Pull by25m プルブイ	150	0:03:30
Pull	50 × 15	1			-60"×1・-45"×2 繰返し パドル プルブイ	750	0:12:30
Drill	50 × 3	1	1' 10"		スカーリング/Pull by25m プルブイ	150	0:03:30
Kick	75 × 4	1	1' 30"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m	300	0:06:00
Swim	100 × 15	1	1' 35"		丁寧に HR→23~25/10"	1500	0:23:45
Drill	50 × 3	1	1' 10"		フィンガーチップ/ショルダータッチ by25m	150	0:03:30
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→スタート12.5m顔上げH 残りE 偶数→前方確認して横呼吸	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3750	1:24:15

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_11\_17



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - キャッチの意識
  - スタミナ強化

5

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 12	1	0' 35"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:07:00
Swim	100 × 3	1	1' 50"		E/H by50m	300	0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 10"		ドックパドル/Pull by25m プルブイ	150	0:03:30
Pull	50 × 15	1			-60"×1・-50"×2 繰返し パドル プルブイ	750	0:13:20
Drill	50 × 3	1	1' 10"		スカーリング/Pull by25m プルブイ	150	0:03:30
Kick	75 × 4	1	1' 40"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m	300	0:06:40
Swim	100 × 12	1	1' 45"		丁寧に HR→23~25/10"	1200	0:21:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"		フィンガーチップ/ショルダータッチ by25m	150	0:03:30
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→スタート12.5m顔上げH 残りE 偶数→前方確認して横呼吸	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3450	1:23:30

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_11\_17



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - キャッチの意識
  - スタミナ強化

4

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 12	1	0' 40"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:08:00
Swim	100 × 3	1	2' 00"		E/H by50m	300	0:06:00
Drill	50 × 3	1	1' 15"		ドックパドル/Pull by25m プルブイ	150	0:03:45
Pull	50 × 14	1			-60"×1・-50"×1 繰返し パドル プルブイ	700	0:12:50
Drill	50 × 3	1	1' 15"		スカーリング/Pull by25m プルブイ	150	0:03:45
Kick	75 × 4	1	1' 50"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m	300	0:07:20
Swim	100 × 10	1	1' 55"		丁寧に HR→23~25/10"	1000	0:19:10
Drill	50 × 3	1	1' 15"		フィンガーチップ/ショルダータッチ by25m	150	0:03:45
Dash	25 × 6	1	0' 45"		奇数→スタート12.5m顔上げH 残りE 偶数→前方確認して横呼吸	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3200	1:24:05

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_11\_17



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - キャッチの意識
  - スタミナ強化

3

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 12	1	0' 45"		FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し	300	0:09:00
Swim	100 × 2	1	2' 10"		E/H by50m	200	0:04:20
Drill	50 × 3	1	1' 20"		ドックパドル/Pull by25m プルブイ	150	0:04:00
Pull	50 × 12	1			-1' 05" × 2・-55" × 1 繰返し パドル プルブイ	600	0:12:20
Drill	50 × 3	1	1' 20"		スカーリング/Pull by25m プルブイ	150	0:04:00
Kick	75 × 4	1	2' 00"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m	300	0:08:00
Swim	100 × 8	1	2' 05"		丁寧に HR→23~25/10"	800	0:16:40
Drill	50 × 4	1	1' 20"		フィンガーチップ/ショルダータッチ by25m	200	0:05:20
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→スタート12.5m顔上げH 残りE 偶数→前方確認して横呼吸	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						2850	1:23:40

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_11\_17



【テーマ】

- 左右のバランス
- キャッチの意識
- スタミナ強化

2

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 12	1	0' 45"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:09:00
Swim	100 × 2	1	2' 20"		E/H by50m	200	0:04:40
Drill	50 × 3	1	1' 30"		ドックパドル/Pull by25m プルブイ	150	0:04:30
Pull	50 × 12	1			-1' 15"×2・-60"×1 繰返し パドル プルブイ	600	0:14:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"		スカーリング/Pull by25m プルブイ	150	0:04:30
Kick	75 × 4	1	2' 10"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m	300	0:08:40
Swim	100 × 6	1	2' 15"		丁寧に HR→23~25/10"	600	0:13:30
Drill	50 × 3	1	1' 30"		フィンガーチップ/ショルダータッチ by25m	150	0:04:30
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→スタート12.5m顔上げH 残りE 偶数→前方確認して横呼吸	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						2600	1:23:20

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_11\_17



- 【テーマ】
- 左右のバランス
  - キャッチの意識
  - スタミナ強化

1

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up					各自		0:10:00
Swim	25 × 8	1	0' 50"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	200	0:06:40
Swim	100 × 3	1	2' 45"		E/H by50m	300	0:08:15
Drill	50 × 3	1	1' 40"		ドックパドル/Pull by25m プルブイ	150	0:05:00
Pull	50 × 9	1			-1' 30"×2・-1' 15"×1 繰返し パドル プルブイ	450	0:12:45
Drill	50 × 3	1	1' 40"		スカーリング/Pull by25m プルブイ	150	0:05:00
Kick	75 × 4	1	2' 15"		グライドキック/キャッチアップ/Swim by25m	300	0:09:00
Swim	100 × 4	1	2' 45"		丁寧に HR→23~25/10"	400	0:11:00
Drill	50 × 3	1	1' 40"		フィンガーチップ/ショルダータッチ by25m	150	0:05:00
Dash	25 × 6	1	0' 50"		奇数→スタート12.5m顔上げH 残りE 偶数→前方確認して横呼吸	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						2250	1:22:40